[illegible]

བཞུགས་སོ།

[illegible]

BVP - 2236
23/8/18

2/2

༄༅། །གཞོན་ནུ་ ཞེས་འདོད་ ཅན་གྱི་

དྲང་གཏམ་ ལྟ་སའི་ མེ་ལོང་

བཞུགས་སོ། །

A MIRROR OF TRUTH FOR THE INTERESTED YOUTH

BY:
ACHARYA NEYDUP BHUTIA

PUBLISH BY:
TASHI DORJEE BHUTIA

YEAR OF PUBLICATION: MAY 2008

NUMBER OF COPIES: 200

༼སྔོན་བརྗོད།༽

རྣམ་འདྲེན་ བཞི་པོ་ རྫོགས་པའི་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ བསྟན་པའི་ སྐབས་ལོ་ དུས་གསུམ་ མཁྱེན་པ་ གུ་རུ་ པདྨ་ འབྱུང་གནས་ཀྱི་ བྱིན་གྱིས་ བརླབས་པའི་ སྦས་གནས་ མཆོག་ཏུ་ གྱུར་བོ་ སྦས་ཡུལ་ འབྲས་མོ་ ལྗོངས་ ཞུ་མཁན་ འདི་ནང་ མི་ རང་རང་ སོ་སོའི་ ཆོ་སྟོན་ བསོད་ནམས་ སྤྱི་མཐུན་ ལོ་ བརྟེན་འདི་ མི་རིགས་ སྣ་ཁག་ མ་གཅིག་ཀོ་ མང་པོ་ མཉམ་གཅིག་ ཚོགས་འདུག

འདི་འི་ ནང་ཚུད་ ང་ཡང ད་ལྟ་ འབྲས་ལྗོངས་ ལྷོ་པའི་ རིགས་བརྒྱུད་ལོ་ སྐྱེས་ ཡོད་པོའི་ སྐབས་ལོ་ རང་གི་ རིག་གཞུང་ ལུགས་སྲོལ་ སྙིང་ལོ་ དོ་སྣང་ བྱས་དགོས་པོ་ ང་ཅའི་ གཡོག་འགན་ སྒྲོམ་པོ་ འདེམ་གཅིག་ མཐོང་ འདི་ ཨིན་ཙང་ ང་ཅག་ རང་གི་ རིག་གཞུང་ ལོ་རྒྱུས་ འདི་ཙུ་ ཡིག་ཐོག་ལོ་ བྲིས་ བཞག་ན་ མ་འོང་པའི་ན ཕན་གནོག་ འབྱུང་བའི་ རེ་བ་ བཞག་ལྷོ་ ཨིན།

ཡིན་ན་ཡང་ ཚིག་དོན་ ཕུན་སུམ་ ཚོགས་པའི་ སྙན་རྩོམ་ མཁས་པོ་ ཐུགས་ མཉེས་པའི་ དབྱིངས་ མེད་ཏུང་ རང་དང་ འདྲ་བའི་ གཞོན་པོ་ ལྷན་རྒྱས་ འདི་ཙུ་ལོ་ ཐུགས་ཕན་ གསོལ་པའི དོན་ལོ་ རང་གི་ སྐད་ཡིག་ན་ ཚོགས་བཅད་ འགོ་བརྗོད་ མ་གཅིག་ཀོ་ ཙུ་ དེབ་ འདི་ནང་ བཀོད་སྟེ་ བཞག་ཡོད།

འདི་ལས་ གལ་སྲིད་ ཆོག་རྡོན་ ནོར་སྐྱོན་ བྱུང་ན་
མཁྱེན་རྒྱ་ ཆེ་བའི་ སྐྱེས་བུ་ རྣམས་ཀྱི་ སྐྱུ་མདུན་ལོ་ བཟོད་གསོལ་
ཞུ་བཞིན་ དེབ་འདིའི་ ཞུ་དག་ མཛད་པོ་ ཟུར་བཞུགས་ སྐད་རིག་
དབུ་འཛིན་ སྐུ་ཞབས་ པདྨ་རིག་ འཛིན་ མཆོག་ དང་ འདི་ལས་
དེབ་འདི་ སྤར་སྐྲུན་ གནང་མཁན་ རང་གི་ ཨ་རྟུ་ བཀྲིས་ རྡོ་རྗེ་
མཆོག་ལོ་ གང་མན་ཚོད་ ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ།།

༼དཀར་ཆག༽

༡༽	སྦས་ཡུལ་ འབྲས་མོ་ ལྗོངས་ཀྱི་ ལོ་རྒྱུས་ དང་ འབྲེལ་བའི་ བསྟོད་པོ།	༦	༡༥
༢༽	རིན་ཐང་ བྲལ་བའི་ རང་གི་ རིག་གཞུང་།	༡༦	༢༢
༣༽	ཡུལ་གྱི་ ཁྲིད་ཆོས་ སྨན་པའི་ ཚིག་རྒྱན།	༢༣	༣༨
༤༽	སྤྲིན་པོ་ བཏང་ དགོས་པོ།	༣༩	༤༣

༄༅། །སྨན་པའི་ གཙོ་བོ་ སྟོན་མཆོག་ རྫོགས་སངས་རྒྱས།
སྡུག་ཀུན་ བཅོམ་མཁན་ སྨན་གཅིག་ དམ་པའི་ཆོས།
ནད་ལས་ མཐར་ཕྱིར་ གྲོགས་རམ་ དགེ་འདུན་ཚོགས།
སྙིང་ལས་ དཀོན་མཆོག་ གསུམ་ལོ་ གུས་ཕྱག་འཚལ།།

གྲུབ་པའི་ གཙུག་རྒྱན་ ཨོ་རྒྱན་ གུ་རུ་ རྗེ།
ལུང་ཟིན་ རྒོད་ལྡེམ་ སྤྲུལ་པའི་ རྣལ་འབྱོར་བཞི།
[1]གླིན་ལས་ དཔལ་འབར་ བསྟན་འཛིན་ དམ་པའི་ཚོགས།
ཞབས་བཅགས་ བྱིན་བརླབས་ གནང་བའི་ བཀའ་དྲིན་ དྲན།།

གནས་ཆེན་ གནས་ཆུང་ མཁས་པའི་ དྲི་ཙམ་མེད།
དམ་པའི་ སྨྲུ་མདུན་ ལྷུག་རྟགས་ བཏོན་མཁན་ ངས།
བྲིས་པའི་ དེབ་འདི་ ཕན་རླབས་ ཆེ་ མེད་རུང་།
ང་ དང་ ང་ འདྲའི་ ཚོགས་ལོ་ ཕན་གམ་ མནོ།།

1 ཁ་སྐྱབས་རྗེ་ རྡོ་གྲུབ་ཆེན་ རིན་པོ་ཆེ།

༼སྦས་ཡུལ་ འབྲས་མོ་ ལྗོངས་ཀྱི་ ལོ་རྒྱུས་ དང་ འབྲེལ་བའི་ བསྟོད་པོ།༽

གཏེར་ལུང་ མང་ལས་ གསུང་བོའི་ སྦས་པའི་ གནས།
མ་མོ་ མཁའ་འགྲོ་ འདི་རུ་ བཞུགས་སོའི་ གནས།
སྤང་གཡོངས་ གངས་རི་ མཛེས་པའི་ མེ་ཏོག་ ཤར།
དགའ་སྐྱིད་ ལྡན་པའི་ སྦས་ཡུལ་ འབྲས་མོ་ལྗོངས།།

ཕུ་ལས་ གངས་ཆེན་ མཛོད་ལྔས་ ཨ་ཏང་ གཟིགས།
མདའ་ལས་ ཡབ་བདུད་ ནག་པོའི་ བདག་གི་ གནང་།
བར་ན་ གནས་ཆེན་ བྲག་ཕུག་ མཚོ་མང་པོ།
ཨོ་རྒྱན་ གུ་རུ་ པདྨ་ བྱིན་བརླབས་ ཡོད།།

དུས་རབས་ བརྒྱད་པོའི་ སྐབས་ལོ།
དྲིན་ཆེན་ པདྨ་ འབྱུང་གནས།
སྦས་གནས་ འདི་ནང་ བྱོན་སྟེ།
ས་གཞི་ བྱིན་བརླབས་ གནང་ ཡོད།།

ཤར་ལོ་ ཤར་ཕྱོགས་ སྲས་ཕྱུག
ལྷོ་ལོ་ མཁའ་འགྲོ་ གསངས་ཕྱུག
ནུབ་ལོ་ བདེ་བ་ ཙན་ཕྱུག
བྱང་ལོ་ ལྷ་རིས་ སྙིང་ཕྱུག།

ཕྱོགས་་བཞི་ ཕྱུག་ཆེན་ བཞི་ལོ།
གུ་རུ་ དངོས་སུ་ ཞབས་བཅགས།
བྱིན་ཆེན་ གཏེར་ཚུ་ སྲས་པོ།
བྱོན་པོ་ ང་ཙིའི་ བསོད་ནམས།།

ཡི་དམ་ པདྨ་ བཛྲའི།
དབྱེར་མེད་ བྱིན་ཅན་ ཕོ་བྲང་།
འབྲས་ལྗོངས་ གནས་ཀྱི་ ལྟེ་བོ།
བྲག་དཀར་ བཀྲ་ཤིས་ སྡིངས་ཨིན།།

མཛེས་ལྡན་ ཡུལ་ལྗོངས་ འདི་ནང་།
ཞབས་ཀྱི་ མ་བཅགས་ ཡུལ་མེད།
ང་ཚག་ འགྲོ་བོའི་ དོན་ལོ།
སྨོན་ལམ་ བཟང་པོ་ གནང་ འདུག།

རྒྱ་གར་ ཨིནྡྲ་ བོ་དྷི་ལས།
ཆད་པའི་ མི་ཉག་ རྒྱལ་པོ།
གདུང་འཛིན་ རྒྱུད་པོ་ འབུམ་བསགས།
ལུང་བསྟན་ བཞིན་གྱིས་ བྱོན་ འདུག།

ཐེག་གོང་ ཞུ་གོང་ མཇལ་སྐྱི།
གདུང་བརྒྱུད་ དངོས་གྲུབ་ ཞུ་སྐྱི།
གནང་བོའི་ རིགས་བརྒྱུད་ འདི་ལོ།
འབྲས་ལྗོངས་ སྨོ་པོ་ ཞུ་འདོ།།

ས་གནས་   དཔའ་བོ་   ཧཱུྃ་རི༑
ཁོང་གིས་   དགོན་པོ་   ཕྱག་བཏབ།
སློབ་མ་   འཁོར་དང་   བཅས་པོ།
བཞུགས་སྟེ་   རྒྱལ་བསྟན་   བཙུགས་འདུག།

དུ་ས་རབས་   བཅུ་དྲུག་   སྐབས་ལོ།
སྤྲུལ་པའི་   རྣལ་འབྱོར་   མཆེད་གསུམ།
ཡུག་བསམ་   ནོར་བུ་   སྣང་ལོ།
ལུང་བཞིན་   ཞལ་འཛོམས་   གནང་འདུག།

རྣལ་འབྱོར་   མཆེད་གསུམ་   ཐུགས་རྗེས་༑
འབྲས་ལྗོངས་   ཆོས་རྒྱལ་   དང་པོ།
ཆོས་རྒྱལ་   ཕུན་ཚོགས་   རྣམ་རྒྱལ།
གསེར་ཁྲི་   མངའ་གསོལ་   ཕུལ་འདུག།

སྐྱེས་ཆེན་ དམ་པོ་ བཞི་ཀིས་།
བསྟན་པའི་ སྲོག་ཤིང་ བཙུགས་སྟེ།
མི་ཉམས་ ད་ལྟའི་ བར་ལོ།
བཞུགས་པོ་ ཁོང་གིས་ ཕྱག་རྗེས། །

སྔོན་བྱོན་ སངས་རྒྱས་ རྣམ་སྤྲུལ།
ཀིས་པོ་ བྱོན་པོ་ གནང་སྟེ།
སྙིང་བཀའ་ གཉིས་ཀྱི་ དགོན་པོ།
གསུམ་གསུམ་ བཞེངས་པོ་ གནང་འདུག།

ད་ལྟ་ སངས་རྒྱས་ གླིང་པའི།
ཡང་སྤྲུལ་ རྡོ་གྲུབ་ བཞི་པོ།
ལུང་བསྟན་ བཞིན་གྱི་ བྱོན་སྟེ།
བསྟན་པའི་ མི་རོ་ སྐྱོང་བཞུགས།། །

ང་ཚག་ སྐྱེ་འགྲོ་ ཕོ་མོ།
ཚེ་སྔོན་ ལས་འཕྲོའི་ དབང་གིས།
སྲས་གནས་ འདི་ནང་ སྐྱེས་སྐྱེ།
དྲིན་ཆེན་ བླ་མ་ མཇལ་ཞེ།།

དུས་ངན་ སྙིགས་མ་ འདི་ནང་།
ཁོང་ དང་ འབྲེལ་བ་ ཐོན་ཚད།
ངན་སོང་ གནས་ལས་ ཐར་སྐྱེ།
མཐར་གླིང་ ཐེ་ཚོམ་ མ་གནང་།

བླ་མ་ ཞལ་བཞུགས་ སྐབས་ལོ།
མཇལ་སྐྱེ་ སྨོན་ལམ་ ཞུ་གི།
རང་དབུགས་ མཐའ་མོའི་ སྐབས་ལོ།
ཕན་པོ་ གཞན་ནེ་ མེད་དོ།།

བཀྲ་ཤིས་ རྣམ་རྒྱལ་ དཀའ་དྲིན།
རང་གི་ རིག་གཞུང་ ལུགས་སྲོལ།
བདག་བཟུང་ སྐྱབས་སའི་ ལྟེ་གནས་།
ཉམས་ཞིབ་ ཁང་ཡང་ བཞེངས་འདུག།

ཆོས་ལྡན་ འབྲས་མོ་ ལྗོངས་ལོ།
ཆོས་རྒྱལ་ དོན་གྲུབ་ བཀའ་དྲིན།
ཆོས་གྲྭ་ མདོ་སྔགས་ ཆོས་གླིང་།
ཆོས་སྲིད་ གཉིས་ལོ་ ཕན་འདུག།

ཕན་པའི་ དྲིན་ལན་ མེདཔ་བྱོས།
གནོད་པོ་ མ་སྐྱེལ་ ཕན་སེམས།
ཛ་ལེན་ རྒྱ་གིས་ མ་འཛལ།
རྒྱ་ལེན་ ཛ་གིས་ འཛལ་དགོས།།

ཆོས་སྲིད་ གཉིས་ཀྱི་ བསྟན་པོ།
གངས་ལོ་ ཉི་མ་ ཤར་འདྲ།
འོད་ཟེར་ ཕྱོགས་བཅུ་ ཁྱབ་སྟེ།
བསྟན་པོ་ ཡུན་རིང་ གནས་ཤོག།

ཚེ་སྔོན་ ལས་འབྲེལ་ དབང་གིས།
འདི་ལོ་ སྐྱེས་སྟེ་ སེམས་དགའ།
ཚེ་རབས་ ཐམས་ཅད་ ཡང་ཡང་།
སྐྱེས་སྟེ་ སངས་རྒྱས་ ཐོབ་ཤོག། ༎

(རིན་ཐང་ བྲལ་བའི་ རང་གི་ རིག་གཞུང་།)

མི་རིགས་ ག་ལྷེམ་ ཨིན་རུང་།
ཆོས་སྲིད་ གཉིས་ལས་ ལྷག་གོའི།
ལུགས་སྲོལ་ གསུམ་པོ་ བྲིས་མཁན།
འཛིགས་རྟེན་ འདི་ན་ མི་སྲིད།།

ང་ཅག་ འབྲས་ལྗོངས་ འདི་རུ།
ཆོས་ལུགས་ ནང་པོ་ སངས་རྒྱས།
སྲིད་ནི་ སྔོན་བྱོན་ དམ་པོའི།
ལུགས་སྲོལ་ བཟང་པོ་ འདུག་གི།

སྐད་རིགས་ ལུགས་སྲོལ་ འདི་རུ།
མི་རིགས་ གཞན་ དང་ འདྲ་བོ་ བྲིས།
སྐྱོན་ཤད་ ཡོད་པོ་ འདི་ནི།
སྔོན་བྱོན་ རྒྱན་རབས་ ཐུགས་རྗེ།།

ལུགས་སྲོལ་ བཟང་པོ་ འདི་ཙུ།
ཉམས་ཅན་ འགྲུ་བོ་ མཐོང་དུས།
མ་མཐོངམ་ ནམ་ཡོ་ མ་གནང་།
ག་ཆུགས་ ཡར་རྒྱས་ བཏང་དགོས།།

རང་གི་ ལུགས་སྲོལ་ སྐད་རིགས།
ཐུགས་མཛོད་ ནང་ལས་ སྟོན་སྤྱི།
མ་འོངས་ བུ་བརྒྱུད་ དོན་ཡོ།
ཕ་གཞི་ བྱུས་སྟེ་ གནང་བཞག།

རྒྱུ་ནོར་ ག་ཚོད་ བྱིན་རུང་།
ཕུ་ཐག་ རིང་ཀུ་ མི་ཕན།
ཕ་གཏམ་ བཟང་པོའི་ ཞལ་ཆེག།
དུས་རྒྱུན་ རིང་ཀུ་ གནས་འོང་།

བཟང་པོའི་ རིག་གཞུང་ འདི་ འདེམ།
གཞན་རྩ་ ཡོད་སེ་ མ་མནོ།
པ་ཆོར་ བཟང་པོ་ སྤྱངས་སྨྲི།
གཞན་ཆོར་ རི་ན་ བརྙག་འོང་།

ལོ་རྒྱུས་ རིག་གཞུང་ འདི་ཙུ།
ཡི་གེའི་ རིས་མོ་ བྲིས་བཞག
རྡུང་པ་ བཀབ་པོའི་ ཉི་ཟླ།
སྤྱི་ལོ་ བོན་བོའི་ དུས་ཡོད།།

བཟང་པོའི་ རིག་གཞུང་ འདི་ལོ།
སྒྲོག་ལས་ གཅེས་པོ་ གནང་གེ།
ཡུན་རིང་ སྐྱོད་མཁན་ རང་སྐད།
ཚིག་གསུམ་ ཨ་ཧང་ ཀྲུབས་ཀེ།

ཤར་ཕྱོགས་ ལ་ཡི་ སྙིང་ལས།
ཉི་མ་ ཤར་བོ་ མཐོང་སྙི།
སྔོན་བྱོན་ དམ་པའི་ ཡོ་རྒྱུས།
སེམས་ལོ་ དྲན་བཞིན་ དགའ་རུང་།

ཉི་མ་ ནུབ་ཀྱི་ ཕྱོགས་ལོ།
རྒྱས་ཅན་ རྒྱས་ཅན་ འགྲུ་ དང་།
ད་ལྟའི་ གནས་ཚུལ་ མཐོང་སྙི།
སེམས་ལོ་ སྡུག་བསྔལ་ ཐོག་ཀ། །།

ཀ་མ་ལ་ཡི་ མེ་ཏོག་ མིག་ལོ་ མཛེས།
ཁ་ལས་ རང་སྐད་ རྒྱབས་མཁན་ མི་འདི་ མཛེས།
ག་ལས་ ལྷ་རུང་ སྐད་རིག་ གཙང་མོ་ འདི།
ང་ཅག་ འདི་ཀྱི་ མཐོང་གཅིག་ བཞག་དགོས་སོ།།

ཅ་ག་ བྱུས་སྟེ་ བདག་བཟུང་ མ་རྒྱབས་ ན།
ཆ་ལུགས་ ངན་པོའི་ དབང་ལོ་ ཤོར་ཉན་ འདུག
ཇ་འཆང་ སྦྱིཀ་ ཞེམ་པོའི་ དབང་ཤོར་ ན།
ཉ་ཆུང་ ལུགས་ཀྱུར་ ཚུད་སྟེ་ སྡུག་བསྔལ་ སྨྱོངས།

ཏ་ལ་ ཤིང་གི་ ཡལ་ག་ རྒྱས་པོ་ འདྲོ།
ཐ་ཚིག་ བྱོས་སྟེ་ རང་གི་ རིག་གཞུང་ དོན།
ད་རིང་ ཉིན་ལས་ མི་ཚེ་ ཐ་མོའི་ བར།
ན་ཚ་ ཚབས་ཆེན་ ཕོག་རུང་ འདི་ མི་བཏང་།

པ་ཧྲ་ཡི་ རིས་མོ་ རྫོ་ལོ་ བྲིབོ་ འདྲབོ།
ཕ་མའི་ སྐད་འདི་ སེམས་ལོ་ བཞག་གོ་ གནང་།
རུ་ར་ཡི་ སྨན་གྱི་ ནད་ ཕན་འདྲབོ།
མ་འོངས་ འདི་གིས་ རང་ངོ་ བསྟན་ཤད་ ཡིན།།

ཙ་ལས་ རང་སྐད་ དོ་སྣང་ མེད་མཁན་ཙུ།
ཚ་གྲུང་ གང་ཡིན་ མཚོ་ཤད་ ཡོད་ཀ་ སེ།
ཛ་ཏི་ ལི་ཤི་ བཏབ་པའི་ ཛ་ཞིམ་རུང་།
ཕྲ་མོ་ ཙུ་ལོ་ ལབ་ཤད་ མེད་ དང་ འདྲ།།

ཞ་བའི་ མིག་ལོ་ མཐོང་ཤད་ མེད་པོ་ ཡིན།
ཟ་རྟོར་ ཡུལ་གྱི་ སྐྱོན་བརྗོད་ དགྲེས་མོའི་ གཏམ།
འར་འུར་ ཀྲུབས་སྟི་ རང་སྐད་ སྐྱོན་ མ་བལྟ།
ཡ་རབ་ ཡིན་ནེ་ འདི་ལོ་ ཆགས་ཞེན་ བྱོས།།

ར་མེད་ བཏང་བའི་ ངན་གཡོག་ སྤང་བཞག་ སྟེ།
ལ་ དང་ ལུང་པོ་ སྲུང་སྐྱོབས་ གནང་བོ་ འདྲོ།
ཤ་ཚ་ བྲོས་སྟེ་ བདག་བཟུང་ རྒྱབས་ བཞག་ནེ།
ས་གཞི་ ནམ་གནས་ སྐད་འདི་ ཉམས་སྐྱོན་ མེད། །

ཏ་ཤིག་ མེདབ་བྲོས་ གཞོན་བོ་ ཕོ་མོ་ཚུ།
ཨ་མའི་ སྐད་འདི་ ཁ་ཡི་ སྙིང་ལོ་ བཞག
ཕན་ཕན་ རང་གི་ སྐད་རིག་ ཕན་ཏོག་སྟེ།
ར་དར་ ལྷོ་པའི་ སྐད་རིག་ དར་བར་ ཤོག། ། །

༼ཡུལ་གྱི་ ཁྲུད་ཆོས་ སྨན་པའི་ ཚིག་རྒྱན།༽

སྟོན་པ་ ཤཱཀྱ་ ཐུབ་པའི།
ལུང་བསྟན་ ལས་བྱོན་ གུ་རུ།
བོད་ལོ་ དམ་ཆོས་ དར་སྤྱི།
འབྲས་མོ་ ལྗོངས་ལོ་ ཞབས་བཅགས།།

གུ་རུ་ པདྨ་ འབྱུང་གནས་།
ཡུལ་ཆུང་ མཛེས་ལྡན་ འདི་ནང་།
ང་ཚག་ འགྲོ་བའི་ དོན་ལོ།
ཞབས་བཅགས་ བྱིན་བརླབས་ གནང་ཡོད།།

ས་བརྟུལ་ བྱིན་བརླབས་ གནང་བའི།
ས་གཞི་ གཞན་ དང་ མ་འདྲ་བོ།
ཡ་ཚན་ ཅན་གྱི་ ཡུལ་ལྗོངས།
འདི་ནང་ སྐྱེས་སྐྱི་ སེམས་དགའ།།

ཕུ་ལོ་ གངས་ཆེན་ མཛོད་ལྔ།
མདའ་ལོ་ ཡབ་བདུད་ ནག་པོ།
བར་ལོ་ དཔའ་བོ་ ཧཱུྃ་རི།
ཡུལ་སྐྱོང་ འདིའི་ གཉེར་སྲུང་།

གངས་རི་ ཧི་མ་ ལ་ཡི།
ནང་ཚུད་ སྦས་ཡུལ་ འབྲས་ལྗོངས།
ཞི་བདེ་ ཅན་གྱི་ ཡུལ་འདི།
རྒྱ་གར་ མངའ་སྡེ་ ཙ་གཉིས།།

གངས་ཆེན་ མཛོད་ལྔའི་ སྐུ་འཕང་།
ཚུད་པའི་ ཡུལ་ཁུང་ མཛེས་དྲགས།
ཨེ་ཤིང་ མེ་ཏོག་ ཤར་བའི།
སྐྱིད་པའི་ སྦས་ཡུལ་ འབྲས་ལྗོངས།།

བྱང་ཤར་ མཚམས་ཀྱི་ ཕྱོགས་ལོ།
སྤྱན་རས་ གཟིགས་ཀྱི་ འདུལ་ཞིང་།
དམ་པའི་ ཆོས་ཀྱི་ གཏེར་མཛོད།
བོད་ཡུལ་ གངས་ཅེན་ ལྗོངས་ཡོད།།

ཤར་ལྷོ་ མཚམས་ཀྱི་ ཕྱོགས་ལོ།
འཛམ་གླིང་ ག་ལོ་ མེད་པའི།
ཆོས་ལྡན་ རང་སྐྱོང་ རྒྱལ་ཁབ།
སྦས་གནས་ འབྲུག་གི་ ཡུལ་ཡོད།།

ལྷོ་ཕྱོགས་ རྒྱ་གར་ འཕགས་པའི།
མངའ་སྡེ་ བྷང་གྷལ སྐོར་ཡོད།
ནུབ་ཕྱོགས་ བྱ་རུང་ ཁ་ཤོར།
བཞུགས་པོའི་ བ་ཡུལ་ གནས་ཡོད།།

ཕྱོགས་མཚམས་   གངས་རིའི་   བསྐོར་སྐྱི།
སྤྲས་སྟི་   བཞག་གོའི་   ཡུལ་   ཨིན།
སྤོ་ལྷུང་   ཡུལ་ལྗོངས་   འདི་ནི།
ཁྲིད་ཆོས་   ཀེས་པོ་   བརྒྱན་འདུག།

ས་གཞི་   ཨ་མ་   རང་གིས།
ཡུལ་ཕྱོགས་   གཞན་ལོ་   མེད་པོའི།
ལོ་ཐོག་   མི་ཏོག་   འབྲས་བུ།
གནང་མཁན་   དྲིན་ཆེན་   ཡུལ་ལྗོངས།།

ས་གཞི་   རང་གིས་   བཀའ་དྲིན།
ང་ཅག་   མི་རིགས་   གསུམ་པོ།
ཨ་ཏང་   མཐུན་དྲགས་   བྱོས་སྟི།
མ་མོས་   ལོ་ཐོག་   སྐྱོད་ཡོད།།

སྣང་གཞོངས་ གངས་རི་ ལྗོང་དྲགས།
ཞིང་འབྲས་ ཅི་རིགས་ སྣ་ཚོགས།
མེ་ཏོག་ ཡིད་འོང་ སྐྲེས་པའི།
ཐམས་ཅད་ ས་གཞིའི་ བཀའ་དྲིན།།

ས་གཞི་ རང་གི་ སྙིང་ཁྲུ།
ང་ཅག་ ཨ་སྨང་ སྦྱོད་རུང་།
ནམ་ལོ་ དྲིན་ལེན་ མི་འཚོལ།
ཨ་ཇོ! རང་གི་ བཀའ་དྲིན།།

ལྗོང་དྲགས་ ཡུལ་ལྗོངས་ འདི་གི།
མཛེས་ཚོས་ ཁྱད་པར་ ཅན་ ཡོད།
ལྷ་བསྐོར་ འོང་མཁན་ མི་མང་།
ཏ་ལས་ འདས་པོ་ འདུག་གོ།

རི་དྭགས་ ཁ་ཤ་ འདི་ཚུ།
གཅན་གཟན་ སྟག་གི་ ཁ་ལས་།
ཐར་བག་ འོང་སྟི་ རང་ཁྲིམ།
སྐྱིབས་སྟི་ ངལ་ཚོ་ རྐྱབས་འདྲ།།

གངས་རི་ སྣང་གཞོངས་ མཛེས་ལྡན།
ཤིང་འབྲས་ ཕུན་སུམ་ ཚོགས་པོ།
བྲི་ཅུང་ སྐད་སྙན་ རྐྱབས་ཅན།
འབྲས་བུ་ ཟ་བཞིན་ སྡོད་ འདུག།

སྤྱང་ལྗོངས་ དགའ་ཚལ་ ནང་ལོ།
སྤྱོ་ལྗོང་ ཤིང་གི་ བསིལ་གྲིབ།
རི་དྭགས་ ན་གཞོན་ ཀེསབ་ གཅིག།
མཛེས་པའི་ ཞབས་བྲོ་ ཁྲབ་འདུག།

ས་གཞི་ རང་ལས་ སྐྱེས་པའི།
སེམས་ཡོད་ མི་དང་ སེམས་མེད།
ཤིང་སྡོང་ མེ་ཏོག་ ལྡུང་དྲགས།
ཨ་ཧང་ མཛོད་ལྡུས་ གཟིགས་ འདུག།

གངས་ཆེན་ མཛོད་ལྡུའི་ ཞལ་འཛུམ།
བྲུམ་ལྷབ་ ཙུ་ཀི་ སེམས་འཕྲོག
མཛེས་ཆོས་ ག་ཚོད་ མཛལ་རུང་།
ཛོམ་པོའི་ དུས་ཅིག་ མིན་འདུག།

སྤྱི་ཀའི་ དུས་ཚོད་ སླེབས་ཙན།
ལྡུང་མོ་ ཅི་གྲུག་ འདི་ཙུ།
སྐྱེས་དུས་ ཡུལ་གྱི་ རྒྱན་ཀ།
མཐོང་དུས་ མིག་གི་ མཛེས་ཀ།།

མཛེས་ཆ་ འདི་ལོ་ སྤྲོད་མཁན།
སྤྲིངས་མོ་ ཀེསབ་ གཅིག་ འོང་འདུག
མཛེས་ཆོས་ མཐོང་སྣི་ ཧ་འདས།
བཏང་སྤྱི་ འགྲུ་དུས་ མིན་འདུག།

རྩེ་ཞིང་ ནགས་ཚན་ ཐམས་ཅད།
མཛེས་སྡུག་ རྫོམ་པོའི་ དུས་ལོ།
སྤྲི་རྒྱུང་ སྣ་ཁག་ མན་འདྲ་པོ།
སྙན་དྲགས་ གླུ་དབྱངས་ འཁྱེང་ འདུག།

ཡང་དྲགས་ རྩ་ཐང་ དབྱུས་ལོ།
བ་ཕྱུགས་ རྩྭ་རྩུ་ ཟ་བཞིན།
སྙན་པའི་ གསུང་གླུ་ སྒྲོན་སའི།
དགའ་སྐྱིད་ ཕ་ཡུལ་ འབྲས་ལྗོངས།།

སྟོད་ན་ གངས་རི་ སྤང་གཞོངས།
རི་དྭགས་ ཁྱུ་ཚོགས་ རོལ་འདུག།
ཁུ་བྱུག་ གསུངས་དབྱངས་ རྣ་ལོ།
སིམ་སའི་ ཕ་ཡུལ་ འབྲས་ལྗོངས།།

བར་ན་ སྤང་ལྗོངས་ མཚུལ།
དཀར་དམར་ མེ་ཏོག་ ལྗུམ་ར།
གཞོང་ནུ་ སྦྲངམ་མའི་ དབྱངས་ཀྱིས།
བདེ་བ་ སྐྱིད་སའི་ ཡུལ་ལྗོངས།།

མདའ་ན་ ས་གཞི་ ཞིང་ཁ།
གཡུ་མདོག་ ལྗང་ཆུང་ སྐྱེས་འདུག
གཞོན་ནུ་ ཞིང་གཡོག་ བརྩོན་པོའི།
འབྲས་བུའི་ ཕ་ཡུལ་ འབྲས་ལྗོངས།།

དྭངས་པའི་ མཚོ་ཆེན་ སྙིང་ལོ།
ངང་པོ་ ཉ་མོ་ མཉམ་པོ།
ཨ་སྐྱང་ བྱམས་བརྩེ་ བྱ་སའི།
བྱམས་བརྩེའི་ ཕ་ཡུལ་ འབྲས་ལྗོངས།།

ཡང་དྲགས་ ནམ་མཁའི་ ནང་ལོ།
ཀུང་པོ་ ཞབས་བྲོ་ སྐྲུབ་བཞིན།
བསིལ་གྲགས་ རླུང་དང་ མཉམ་པོ།
ཁྲུས་ཀྱི་ ཆར་ཟིམ་ བབས་འདུག།

མཛོས་དྲགས ལྷ་མོ་ ཀེསབ་གཅིག
མཛོས་དྲགས གོས་ལག་ རྒྱན་བཏགས།
མཛོས་དྲགས་ ཟུར་མིག་ བལྟ་བཞིན།
མཛོས་དྲགས་ ལྷ་མོའི་ ཡུལ་ལྗོངས།།

རྒྱན་ དང་ ཕ་མ་ གུས་བཀུར།
གཞོན་ལོ་ བྱམས་བརྩེའི་ སྐྱོང་ས་ཡོད།
ངོ་ཚ་ ཁྲེལ་ཡོད་ ཁྲིམས་ཡོད།
ཡ་རབས་ ལུགས་བཟང་ ཡུལ་ལྗོངས།།

མཛེས་སྡུག་ ལྡན་པའི་ ཐང་ལོ།
ཐམས་ཅད་ མཉམ་གཅིག་ འཛོམས་སྲི།
རྩེད་མོ་ དགའ་སྐྱིད་ བཏང་བཞིན།
གླུ་གཞས་ གནང་སའི་ ཡུལ་ལྗོངས།།

ཡུལ་རྒྱུང་ མཛེས་ལྡན་ འདི་འདེམ།
ང་ཚག་ ཐོབ་ཤད་ མི་འོང་འདྲ།
ཡུལ་ལྗོངས་ འདི་གི་ མཛེས་ཆ།
གཅུགས་ སྲུང་སྐྱོབས་ བྱེས་དགོས།།

ཐ་སྙོར་ གཙང་མོ་ དྭངས་དྲགས།
ག་རྩུགས་ བཟོ་ཐབས་ གནང་དགོས།
དྭངས་དྲགས གཙང་མོ་ འདི་ནི།
ལུས་སེམས་ གཉིས་ཀྱི་ སྨན་འདྲ། །

ཡོན་ཏན་ ཅན་གྱི་ ཡུལ་ འདི།
ག་རྩུགས་ བརྩེ་བཀུར་ བྱས་དགོས་།
ཡུལ་གྱི་ ཁྱད་ཆོས་ འདི་ནེ།
འཛམ་གླིང་ ཡོངས་ལ་ ཁྱབ་ ཡོད། །

འཛམ་གླིང་ ཡོངས་ཀྱི་ ནང་ལས་།
ཁྱད་པར་ ཅན་གྱི་ མེ་ཏོག།
བརྒྱ་ཕྲག་ མང་པོའི་ རིགས་ཙུ།
ཡུལ་ལྗོངས་ འདི་ནང་ སྐྱེས་ཡོད། །

སྣང་གཡོངས་ གངས་རི་ བསྐོར་བའི།
མཛེསཔའི་ སྤྲས་ཡུལ་ འབྲས་ལྗོངས།
མཚོ་ཆེན་ མཚོ་ཆུང་ ཀེསབ་གཅིག
རྒྱན་ཆ་ འདྲོ་བྲུས་ བསྐོར་ཡོད།།

སྤྱོ་ལྗོང་ ཤིང་གི་ གང་བའི།
ནགས་ཚན་ དར་ལོ་ བབས་དུས།
རི་དྭགས་ སེམས་ཅན་ འདི་ཚུ།
ཛྭ་ཆུ་ བཟང་པོ་ སྤྱོད་འདུག།

ཅི་རིགས་ མ་འདྲཝོ་ ཤིང་ཚུ།
སྐྱེས་ དང་ སྐྱེས་བཞིན་ འདུག་ཀི
ད་རུང་ ལྷུང་ཆུང་ གཙུག་སྣི།
སྤྱོ་ལྗོང་ ཡུལ་ལྗོངས་ བཟོ་གི།

ནགས་ཚན་ མཛེས་པའི་ རྒྱན་ཆ།
རི་དྭགས་ སེམས་ཅན་ ཨིན་ སྦད།
འདི་ལོ་ ཕན་པོ་ མེད་རུང་།
གནོད་པོ་ ནམ་ཡང་ མ་སྐྱེལ།།

འགྲོ་བ་ སེམས་ཅན་ ཐམས་ཅད།
ཕ་མ་ མན་བྱུས་ ག་མེད།
ཕ་མའི་ དྲིན་ལེན་ གནོད་པོ།
འདི་ལས་ སྐྱོ་ཤོག་ ག་མེད།།

ཡུལ་ཆུང་ མཛེས་ལྡན་ འདི་ནང་།
བྱམས་ དང་ སྙིང་རྗེ་ གནང་དགོས།
ལྷ་དང་ བླ་མ་ མཉེས་འོང་།
བསམ་དོན་ ཐམས་ཅད་ འགྲུབ་འོང་།

འཛམ་གླིང་ ཡར་རྒྱས་ ཐོན་རྡུང་།
ན་ཚ་ དམག་འཁྲུག་ གང་འདུག
བྱམས་ དང་ སྙིང་རྗེའི་ ལམ་འགྲུ།
འདི་ལས་ ཐར་བའི་ ཐབས་ཨིན།།

ཆུང་ཆུང་ ཡུལ་འདིའི་ ནང་ལོ།
འཛོག་འཛོག་ ཡོན་ཏན་ རྒྱན་ཡོད།
ཞི་བདེ་ གང་བའི་ ཡུལ་འདི།
མིག་ལྟོས་ ལྷ་ས་ ཅིག་ཨིན།།

ཡུལ་ལྗོངས་ སྐྱིད་གྲགས་ ཅན་ལོ།
བཞུགས་པའི་ མི་རིགས་ གསུམ་པོ།
ཕྱོགས་རིས་ ཞེན་ཆགས་ མེདཔ་བྱོས།
གཅིག་མཐུན་ བྱོས་སྟེ་ བཞུགས་ཀེ།

རང་རང་ སོ་སོའི་ ལུགས་སྲོལ།
ཡིམ་བྱུས་ བདག་ཀུ་ རྒྱབས་བཞག
གཞན་གྱི་ ལུགས་སྲོལ་ སྙིང་ཁར།
གཏོད་པོའི་ འཇུབ་མོ་ མ་སྟོན། །

ནམ་མཁའ་ དྭངས་དྭགས་ ནང་ལོ།
སྐར་ཆོགས་ ཉི་ཟླ་ ཤར་འདུག།
མཛེས་ལྡན་ འབྲས་མོ་ ལྗོངས་ལོ།
མི་རིགས་ གསུམ་པོ་ འཛོམས་འདུག།

བདེ་སྐྱིད་ ཐམས་ཅད་ ནང་ལས།
བདེ་སྐྱིད་ སེམས་ལོ་ ཨིན་སྦད།
བདེ་སྐྱིད་ ཐོབ་སའི་ ཡུལ་ནི།
སྦས་ཡུལ་ འབྲས་ལྗོངས་ ཨིན་སྦད། ། ། །

༼སྦྱིན་པོ་ བཏང་ དགོས་པོ།༽

ཉིན་ཚན་ དཀའ་ལས་ རྒྱབས་རུང་ ཡང་།
སེམས་ཀྱི་ འདོད་པོ་ གམ་ མ་འགྲུབ།
ཚེ་སྔོན་ སྦྱིན་པའི་ ཚོགས་ མ་བསགས།
འབྲས་བུ་ སྨྱུན་གྱི་ མདུན་ལོ་ འདུག།

རང་རྩར་ ཡོད་པའི་ དུས་ཚོད་ལོ།
རང་ཟ་ མ་ཐུབ་ གཞན་མ་ བྱིན།
མི་ཡུལ་ འཛིག་རྟེན་ སྐྱེས་རུང་ཡང་།
འདི་ན་ དགོས་པའི་ དོན་ མ་འགྲུབ།།

ད་ལྟའི་ འཛིག་རྟེན་ འདི་ནང་ལོ།
རྒྱུ་ནོར་ མེད་ན་ ཚོས་ འཛིག་རྟེན།
བྱ་འདོད་ ཡོད་རུང་ དོན་གྲུབ་ དཀའ།
འདི་བྲས་ སྦྱིན་པའི་ བསོད་ནམས་ བསགས།།

ད་རིང་ འཛིག་རྟེན་ འདི་ནང་ལོ།
ཡོན་ཏན རྒྱུ་ནོར་ སྙིང་ལོ་ ཡོད།
ཡོན་ཏན་ སྒྲུང་འདོད་ ཡོད་པོ་ ཀེསབ།
རྒྱུ་ནོར་ མེད་པར་ དོན་མེད་ ལུས།།

འཛམ་གླིང་ ཡུལ་ཚོ་ ཁ་ཤས་ ནང་།
ཡོན་ཏན་ ཉོ་བའི་ རྒྱུ་ནོར་ འཕར།
ཉིན་གཅིག་ གསོན་པོའི་ ཟ་མོ་མེད།
མ་སྐྱེས་ དོན་ལོ་ སྤྲིན་པོ་ བཏང་།

རྒྱུ་ནོར་ མེད་ན་ མཁས་རྟུང་ཡང་།
གཞན་གྱིས་ ཁས་ལེན་ ཨ་ཙོམ་ དཀའ།
རྒྱུ་ནོར་ ཡོན་ཏན་ གཉིས་འཛོམས་ན།
ཆོས་ནོར་ གཉིས་ཀྱི་ གཞན་ཕན་ རྩུགས།།

ས་ཉོན་ ས་ལོ་ བཏབ་པད་ཀྱིས།
འབྲས་བུ་ བཟང་པོ་ བཏགས་དུས་ ཡོད།
སྨིན་པོའི་ ཚོགས་བསགས་ བྲུས་བཞག་ན།
ཚེ་རབས་ ཐམས་ཅད་ སྐྱིད་པོ་ ཡོད།།

མི་གི་ བསམ་དོན་ གན་ཨིན་ རུང་།
རེ་བ་ རྒྱུ་ནོར་ ལོངས་སྤྱོད་ ཨིན།
ན་ཚ་ དགའ་སྐྱིད་ ཤི་བའི་ དུས།
ཕན་པོ་ གཞན་ནི་ གན་ཡང་ མེད།།

བུ་གཞིས་ གསོ་ཐབས་ ཆོས་ ཡོན་ཏན།
ཁྲིམ་བཟོ་ གཞན་ དང་ འགྲན་འདྲ་ བྲོས།
འདོད་པོ་ ཡོད་རུང་ འགྲུབ་ མ་ཚུགས།
སེམས་ཀྱི་ སྡུག་བསྔལ་ ཀ་མ་མཐོང་།

ང་ཚག་ མགོ་ནག་ མི་འདི་ཚོ།
དགེ་བ་ འགྲུབ་འདོད་ ཡོད་རུང་ཡང་།
ཆོས་ནི་ ང་ཚག་ གན་ མི་ཤེས།
འདི་ཀྱིས་ དགེ་འགྲུབ་ རོགས་རམ་ ཡོད།།

ཚེ་འདིའི་ ལོངས་སྤྱོད་ འདྲོ་ བྲོས་།
ཕ་མ་ ལོག་ཅན་ ཐོབ་ འདོད་ན།
དཀོན་མཆོག་ མཆོད་ དང་ སྦྱིན་པོ་ བཏང་།
འདི་ མིན་ བརྟེ་སྐྱེ་ སྤྱོང་ཀ་ ཐོན།།

སྦྱིན་བའི་ ཚོགས་བསགས་ ཡོད་པོའི་ རྟགས།
རྒྱུ་ནོར་ ལོངས་སྤྱོད་ ཟད་དུས་ མེད།
མིང་དང་ གོ་སོ་ ཐམས་ཅད་ཡང་།
ནམ་ལོ་ ཀྲེས་པོའི་ དུས་ཡུན་ མེད།།

ཚེ་སྔོན་ ལེགས་ཉེས་ གན་ བྱུས་པོ།
ད་ལྟ་ ང་ཅག་ མིག་མཐོང་ ཚུགས།
ཕ་མ་ ཕན་པོའི་ དོན་བདག་ཡོ།
ད་ལྟ་ སྨིན་པོའི་ བསོད་ནམས་ བསགས།། ||

བྲིས་པའི་ བསོད་ནམས་ ཡོད་གྱུར་ན།
ལྗོངས་འདིའི་ བསྟན་འཛིན་ སྐུ་ཚེ་བརྟན།
ནད་མུག་ འཁྲུག་རྩོད་ ཞི་ནས་ཀྱང་།
འགྲོ་རྣམས་ བདེ་སྐྱིད་ མཆོག་ ཐོབ་ཤོག། ||